

西陵連区 地区防災計画



持続可能な地域防災を目指して

令和 7 年 3 月初版策定

西陵連区連合自治会

地区防災計画本編改訂履歴

改訂年月日	番号	改定内容
令和7年3月15日	1	初版策定

1	地区防災計画本編	
1	目的	3
2	基本方針	3
3	地域の災害特性	3
4	防災訓練等	3
5	防災備蓄資機材等	4
6	防災に関する課題	4
7	防災知識の普及啓発	5
8	避難所開設運営	5
9	西陵連区の特性を考慮した活動	5

2 資料編（本編と別に随時改定される）

- 1 地域の災害特性
 - (1) 防災カルテ
 - (2) 土砂災害ハザードマップ
 - (3) 西陵連区防災マップ
- 2 連絡先一覧表及び避難所データ
- 3 地域内防災倉庫在庫一覧
- 4 避難所運営委員会に関する資料
- 5 食料備蓄とローリングストックに関する資料

西陵連区地区防災計画

1 目的

この計画は、西陵連区における防災活動が公助にのみ頼ることなく、共助・自助による行動を充実させ、西陵連区地域住民が防災意識を高め、地震その他の災害発生に際し、自ら生命、身体及び財産を守るとともに被害の拡大を防止する活動を行うことを目的とする。

2 基本方針

- (1) 災害に対する住民の不安を軽減することができる持続的な防災活動を目指す。
- (2) 地域で活動する団体・人々が連携を深め、災害発生時に「地域力」を発揮することができる「共助」の計画とする。
- (3) 当地区の特性に合わせた計画を策定する。また、定期的に計画を見直し、常にブラッシュアップすることで、地域の安全安心に繋げていく。

3 地域の災害特性

資料編「地域の災害特性」等を参照

4 防災訓練等

- (1) 瀬戸市総合防災訓練(例年 11 月第 3 日曜日)
瀬戸市が主催する防災訓練に参加する。
- (2) 西陵連区地域防災訓練(春季日曜日・11 月第 3 日曜日)
 - ① 春期は、防火防災委員・自主防災リーダーに委嘱された方を対象に防災についての取り組みなどの基礎研修を行う。地震災害・風水害を想定した訓練(土砂災害危険区域把握、防災資機材の確認、土のう作成など)を行う。
 - ② 11 月期は、瀬戸市総合防災訓練に併せ、地震を想定した訓練を行う。(安否札確認、防災資機材取扱訓練、防災資機材点検、避難所開設運営訓練、情報収集訓練など)

- ③ 消火器の取扱いや、避難訓練など実践的な訓練のみにとらわれることなく、図上訓練や防災資機材点検、課題のあぶり出し、街頭消火器の点検、防災計画の見直しなど、あらゆる防災に対する取り組みが防災訓練であり、積極的に多様な訓練を取り入れるよう努める。また、可能な限り、参加層(老若男女)、場所、季節、時間帯を変化させ、真に効果のある防災訓練となるよう工夫する。

5 防災備蓄資機材等

- (1) 地域の防災資機材について、防災・減災するためには「何が必要か」、「いくつ必要か」、「これは不必要では」、と常に意識することが重要であり、防災活動を行う上で私たちが本当に必要な資機材の種類、数量、維持管理方法、取扱方法、調達方法などを考える必要がある。11月期訓練時や5月期の基礎研修など新防災人材育成において防災資機材を見直すよう努める。
- (2) 家庭内備蓄について、7日分以上(最低でも3日分)の食料や飲料水の備蓄を促進する。また、普段から購入している飲料水や食料品、生活必需品をうまく活用(ローリングストック)するよう心掛ける。(資料編食料備蓄とローリングストック参照)
- (3) 災害備蓄品は家族構成、住宅の形態により変わる。質の高いサイトを参考にし、各家庭に必要なものをあらかじめ準備することを啓蒙する。
東京都が提供する「東京備蓄ナビ」(右のQRコード若しくは下のアドレス)は使いやすく役立つ。
<https://www.bichiku.metro.tokyo.lg.jp>



6 防災に関する課題

- (1) 土砂災害特別警戒地域内に住宅はないが、高齢者のみの世帯や身体の不自由な家族を抱える世帯も多く、避難行動要支援者に対する支援体制を確立する必要がある。
- (2) 連区内には、高水準の福祉センター、医院、薬局などの施設が充実し、医療関係従事者(経験者も含む。)も多数在住しており、これらの施設や人材を災害発生時に有効に活用するため、協力体制を確立しておく必要がある。

7 防災知識の普及啓発

災害時の被害を最小限にするために、防災に関する正しい知識を身に付ける必要がある。そのために、あらゆる機会と捉え住民に知識や情報を伝える機会を増やそう努める。また、住民も受け身でなく自ら積極的に知識や情報を身に付け発信側になるよう努める。

8 避難所開設運営 ー避難所運営委員会の継続的な活動

避難所開設運営に際しては、「避難所運営委員会」を組織し、設置する。

発災時、消防本部、消防団、警察、市役所、(場合によっては)自衛隊、ボランティアの公助を必要とするが、避難所の開設及び開設された避難所の運営は地元の住民が主体となり自助・共助中心で進める。地元住民がこれを実行するにあたっては、「役割」が予め示された組織と構成員が必要である。西陵連区においては「避難所運営委員会」が組織、「避難所運営委員メンバー」が構成員となる。

令和6年度の瀬戸市民総ぐるみ防災訓練に際して組織した「避難所運営委員会」は訓練のための一時的なものではなく、常時、発災時の活動に備えて継続存続する。また、避難所運営委員会を構成する中心メンバーは「代表」及び「9部門の班長(総務・情報・被災者管理・施設管理・食料物資・救護・衛生・ボランティア・記録)」である。また、各班に配属された「運営委員」も活動を継続的に行う努力をする。

9 西陵連区の特性を考慮した活動 ー支援を必要とする人、支援できる人

西陵連区の特性を考えると、発災時に行政から指定された避難所以外での避難行動が過半になると想定される。よって「避難所運営委員会」の活動の対象は指定避難所のみ限定せず、高齢在宅避難者宅等を含める解釈も必要となる。

幸い、西陵連区には土砂災害特別警戒地域内に住宅はない。しかし、高齢者のみの世帯や身体が不自由な家族を抱える世帯も多く、避難所への避難若しくは在宅避難に対しても大きな不安を抱えている住民は多い。

一方、すべての住宅が新耐震基準を満たしている比較的新しく若い世代が一定数いる地域がある。更に高水準の福祉センターがあり、医院・薬局も充実している。更に、医療関係に従事している・していた方々も多々いる。

私たちは地域で活動する団体・人々が連携を深め、発災時にも「地域力」を発揮できる体制を作り、住民の不安を軽減する防災活動を目指す。

地域の災害特性

(1) 防災カルテ

【13-A】西陵連区 社会条件

【連区の概要】

西陵連区は瀬戸市の西部に位置し、尾張旭市に接する。丘陵地に開発された、戸建住宅を主体とする地域である

西陵連区



【人口および世帯数】

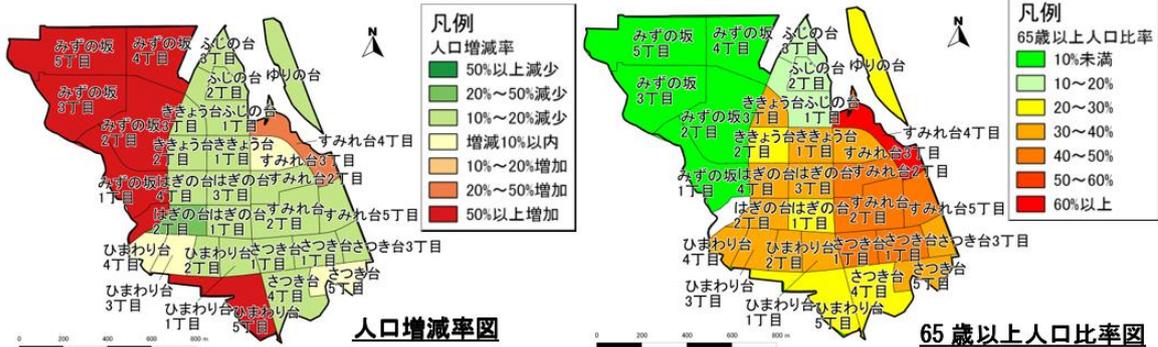
平成12年から平成22年までの10年間で、連区北西部のみずの坂で宅地造成されたことにより、西陵連区全体の人口は5,548人から8,095人と45.9%増加している。みずの坂ならびにひまわり台5丁目およびすみれ台4丁目では人口が増加傾向であるものの、ほぼ連区全域で減少傾向である。また世帯数は1,732世帯から2,720世帯と57.0%増加している。

西陵連区全体の65歳以上の人口比率は23.0%と、瀬戸市全体の23.3%と同程度であるが、連区内で偏りが見られる。連区北西部のみずの坂は65歳以上人口比率が10%未満と低い一方、その他の地域では、連区北側のふじの台1丁目～3丁目を除き、65歳以上人口比率が高く、高齢化が進展している。

階層別人口構成

年代	人口	構成比
0～14歳	1,337人	16.5%
15～64歳	4,890人	60.5%
65歳以上	1,857人	23.0%
区分不明	11人	-
連区内人口	8,095人	

※平成22年国勢調査結果より



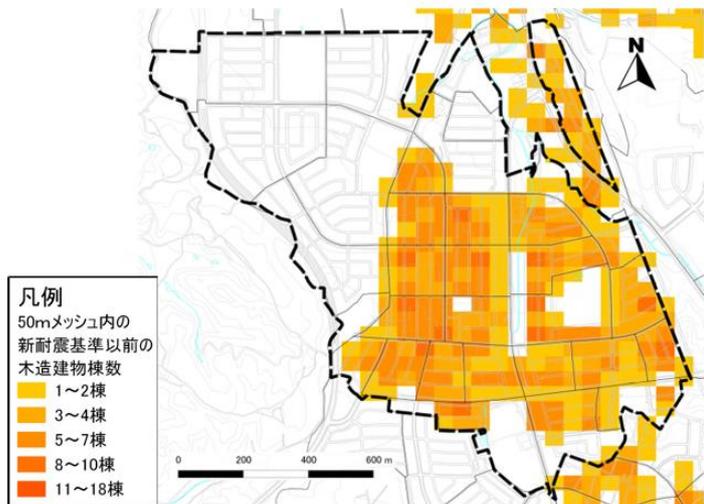
【建物】

西陵連区の木造建物および非木造建物の割合は、木造建物70.9%、非木造建物29.1%である。新耐震基準以前（昭和55年以前）の木造建物は全建物の32.3%であり、瀬戸市全体の34.3%に比べて若干低い。連区北西部（みずの坂1～5丁目）は、近年宅地造成された地区であるため、新耐震基準以前の建物は存在しない。

木造・非木造構成

	建築年	棟数	構成比
木造	S35年以前	42棟	1.5%
	S36～55年	879棟	30.8%
	S56年以降	1,104棟	38.6%
	計	2,025棟	70.9%
非木造	S45年以前	109棟	3.8%
	S46～55年	195棟	6.8%
	S56年以降	529棟	18.5%
	計	833棟	29.1%
	連区内棟数	2,858棟	100.0%

※平成23年度都市計画基礎調査
建物利用現況図をもとに集計



新耐震基準以前の木造建物分布図

【13-B】西陵連区 水害および土砂災害

- 連区北東部に土砂災害特別警戒区域および土砂災害警戒区域が存在する。
- 連区北部に風水害時の避難所までの距離が離れている地域が存在する。

【水害および土砂災害箇所】

西陵連区では、浸水想定区域の設定はなく、近年大規模な水害は発生していない。

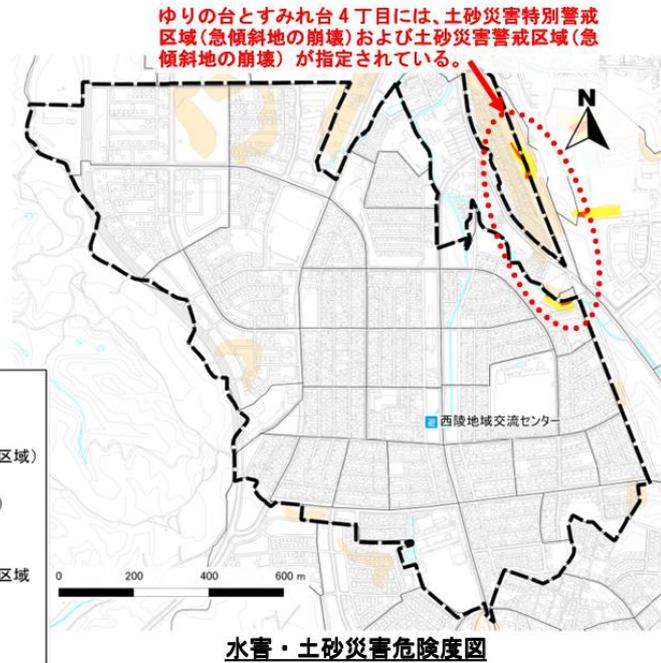
また、連区北東部（ゆりの台、すみれ台4丁目）に土砂災害特別警戒区域（急傾斜地の崩壊）および土砂災害警戒区域（急傾斜地の崩壊）に指定されている箇所がある。

土砂災害警戒区域内にある建物棟数

急傾斜地の崩壊	1棟
特別警戒区域	1棟
警戒区域	0棟

凡例

- 風水害避難所
- 土砂災害情報
 - 急傾斜地の崩壊（特別警戒区域）
 - 土石流（特別警戒区域）
 - 急傾斜地の崩壊（警戒区域）
 - 土石流（警戒区域）
 - 土石流危険渓流
 - 土石流危険渓流による危険区域
 - 急傾斜地崩壊危険箇所
 - 地すべり危険箇所
 - 既往水害（東海豪雨）



【風水害時の避難所および緊急避難場所】

西陵連区では西陵地域交流センターが風水害時の避難所・緊急避難場所として指定されている。多くの地域にて700m以内に避難所が存在するが、連区北部（みずの坂1～5丁目、ふじの台3丁目、ゆりの台）では、風水害時の避難所までの距離が700m以上離れている地域が存在する。これらの地域では、風水害時の避難所までの距離が離れていることを住民に周知するとともに、早めの避難を促すなど、避難体制を整える必要がある。

風水害時の避難所・緊急避難場所一覧

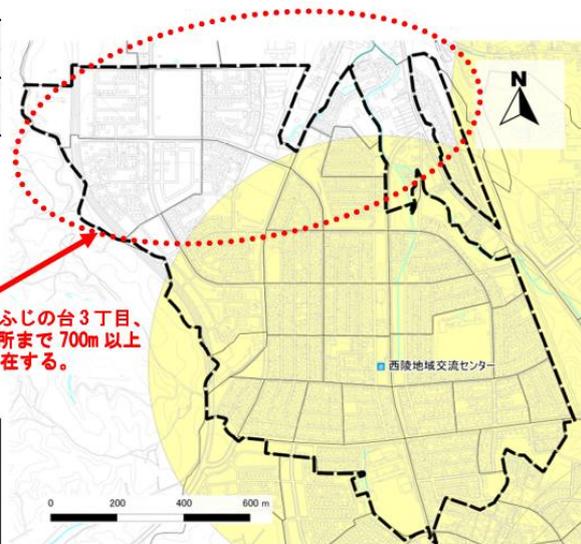
緊急避難場所・避難所	収容定員（目安）		
	長期	初期	直後
西陵地域交流センター	95人	190人	305人
水野公民館【水野連区】	75人	150人	245人

※地域防災計画より

みずの坂1～5丁目、ふじの台3丁目、ゆりの台では、避難所まで700m以上離れている地域が存在する。

凡例

- 避難所・緊急避難場所（風水害）
- 緊急避難場所兼避難所
- 避難所等からの対象範囲（同心円）
- 避難所から700mの範囲



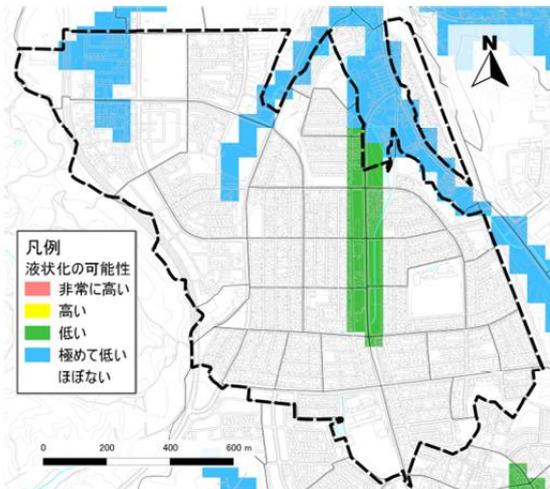
【13-C】西陵連区 地震災害

- 連区全域にて耐震性の低い建物が倒壊する割合が低い。
- 連区全域にて近隣に地震避難場所が存在する。

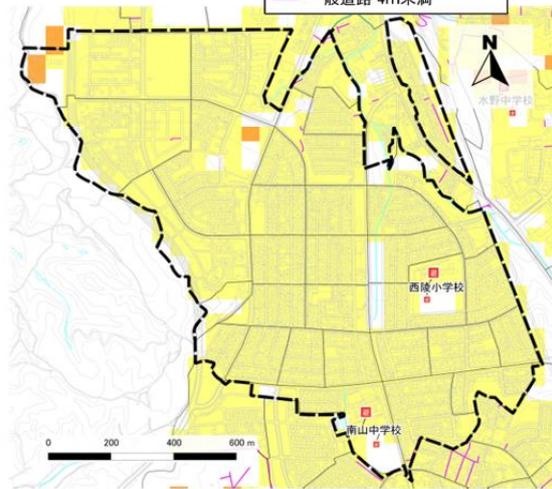
【建物被害および液状化】

- (1) 建物被害について
西陵連区ではほぼ全域にて、耐震性の低い建物が倒壊する割合が低い。
- (2) 液状化について
水野川の支流で形成された谷底低地に液状化の可能性がある。

凡例
耐震性の低い建物が倒壊する割合
■ 高い
■ やや高い
■ 低い
■ ほぼない
 道路情報
— 一般道路 4m未満



液状化危険度図



建物(木造および非木造)倒壊危険度図

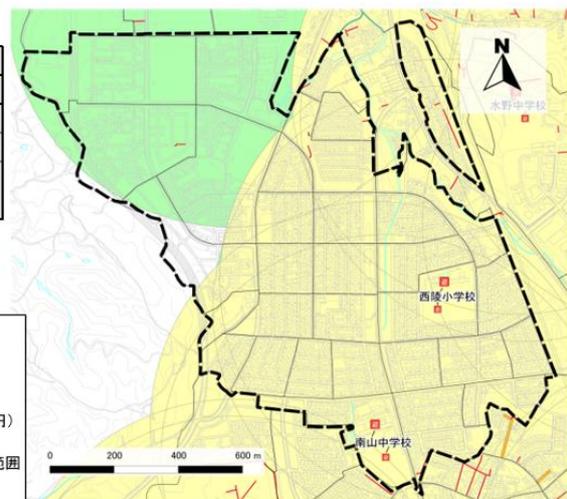
【地震時の避難所および緊急避難場所】

西陵連区では、地震時の避難所および緊急避難場所として西陵小学校、南山中学校の2ヶ所が指定されている。近隣連区の避難所も含めて、ほぼ全域にて700m以内に地震時の避難所もしくは緊急避難場所が存在する。

地震時の避難所・緊急避難場所一覧

緊急避難場所	避難所	収容定員(目安)		
		長期	初期	直後
西陵小学校(運動場)	西陵小学校	95人	190人	305人
南山中学校(運動場)	南山中学校	280人	565人	915人
県立瀬戸北総合高等学校(運動場)【水野連区】	水野中学校【水野連区】	270人	540人	880人

※地域防災計画より



地震時の避難所・緊急避難所の対象範囲図

凡例
 避難所・緊急避難場所(地震)
■ 避難所
■ 緊急避難場所
 避難所等からの対象範囲(同心円)
■ 避難所から700mの範囲
■ 緊急避難場所から700mの範囲
 道路情報
— 道路傾斜 10度以上
— 道路幅員 4m未満

(2) 西陵連区地域ハザードマップ



避難所データ(西陵小学校体育館)

避難所種別	地震
所在地	瀬戸市すみれ台1丁目77
電話番号	0561-48-1993
FAX 番号	0561-48-5169
防災行政無線	職員室内
停電時対応	100vLP ガス発電機 2 基
断水時対応	非常用飲料水 災害用受水槽 プールに貯水
ガス供給停止時対応	LP ガス 5 kgボンベ4本*発電用
トイレ	マンホールトイレの設備なし
ペット可否	同行避難可(運営方針は未検討)
収容人員	避難所生活を続けられる人数は 100 名以下
近隣 避難所 兼 緊急避難場所 (西陵小からの距離)	南山中学校(地震) 650m 水野中学校(地震) 1200m 西陵地域交流センター(風水害) 600m
緊急避難場所 (西陵小からの距離)	瀬戸北総合高校運動場(地震) 1200m
鍵保管者	西陵連区連合自治会 防火防災部長
その他	体育館出入口に段差があり、歩行困難者のためのスロープが必要。(R7年1月1日現在はありません。保管場所は学校に確認。) 空調設備なし

避難所データ(西陵地域交流センター)

避難所種別	風水害
所在地	瀬戸市はぎの台1丁目1
電話番号	0561-48-5984
FAX 番号	0561-48-5989
防災行政無線	事務所内
停電時対応	100vLP ガス発電機 3 基 ガソリン発電機 1 台
断水時対応	非常用飲料水 消防用地下水槽
ガス供給停止時対応	LP ガス 5 kgボンベ 3 本
トイレ	マンホールトイレの設備なし
ペット可否	未検討
収容人員	短期受入れ 50 名程度
近隣 避難所 兼 緊急避難場所(交流センターからの距離)	南山中学校(地震) 400m 水野中学校(地震) 1600m 西陵小学校(地震) 600m
緊急避難場所(交流センターからの距離)	瀬戸北総合高校運動場(地震) 1300m
鍵保管者	西陵地域交流センター長
その他	空調設備在り

防災備蓄倉庫一覧

令和6年11月現在

倉庫 No.	所在地	管理者	備考
1	西陵小学校 校庭	市危機管理課	No.1-1~1-2
2	西陵地域交流センター 敷地内	交流センター長	No.2-1~2-2
3	さつき台 西公園	さつき台自治会	No.3-1~3-2
4	すみれ台 西公園	すみれ台自治会	No.4-1~4-2
5	ひまわり台 南公園	ひまわり台自治会	
6	はぎの台 はぎ公園	はぎの台自治会	No.6-1~6-3
7	ききょう台 ききょう公園	ききょう台自治会	
8	ゆりの台 ゆり集会所	ゆりの台自治会	
9	ふじの台 ふじ公園	ふじの台自治会	
10	パークホームズ プレイロット和室	パークホームズ自治会	
11	みずの坂 南公園	みずの坂第2自治会	
12	みずの坂 みずの坂3丁目	みずの坂第3自治会	
13	みずの坂 もみじ広場	みずの坂第4自治会	
14	ライフガーデン バス停横	ライフガーデン自治会	No.14-1~14-2

倉庫No.1-1(西陵小学校)

No.	内容	数量	備考
1	R4 アルファ米(2028.7 期限)	1,000	
2	R5 500ml 料水(2034.6 期限)	1,008	
3	2ℓ飲料水(2023.5 期限)	42	
4	毛布(真空)	150	
5	間仕切り(WT-120)	4	
6	間仕切り(WT-140)	2	
7	間仕切り(WT-180)	9	
8	大型間仕切り(プライベートルーム)	1	
9	エアーマット(20 枚入、ポンプ式)	1	
10	折り畳み式簡易トイレ(ベンリートイレ)	4	
11	簡易トイレ(ボックストイレ)	6	
12	パーソナルテント(トイレ用テント)	6	
13	災害用トイレ処理セット 100 回分(2034.3 期限)	10	
14	投光器(三脚付)	4	
15	コードリール	4	

メモ

倉庫No.1-2(西陵小学校)

No.	内容	数量	備考
16	発電機(ガス)MGC901GP	2	
17	R3 LP ガスボンベ(5Kg)	4	
18	ブルーシート	20	
19	感染防止資機材セット	1	
20	段ボールベッド	1	
21	フェイスシールド	10	
22	馬ヶ城町の水	24	
23	五目御飯(2025.12 期限)	50	
24	簡易給水槽 1,000L (R5)	1	
25	防護服	6	
26			
27			
28			
29			
30			

メモ

倉庫No.2-1(西陵地域交流センター)

No.	内容	数量	備考
1	投光器(三脚含む)	4	
2	フロアージャッキ(2トン用)	2	
3	タンカ	1	
4	ブリキバケツ	13	
5	発電機 LPG 用	3	
6	発電機 ガソリン用	1	
7	延長コード ドラムタイプ 30m	4	
8	災害救助用工具一式	1	
9	ポンプ車一式(女性防火クラブ)	1	
10	袋式担架	2	
11	ジャッキ(5トン用)	2	
12	アルミ製組立リヤカー	1	
13	土のう袋 9×9	200	
14	スコップ	12	
15	バール	12	

メモ

倉庫No.2 - 2 (西陵地域交流センター)

No.	内容	数量	備考
16	TK エアーマット	20	ホール倉庫に備蓄
17	ファミリールーム	2	ホール倉庫に備蓄
18	備蓄毛布	21	ホール倉庫に備蓄
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

メモ

倉庫No.3-1(さつき台)

No.	内容	数量	備考
1	作業ベルト 2 ビンググリーン	1	お助け隊
2	GA イカ型レーキ G-146	1	
3	腕カバー @348	3	
4	腕カバー @298	2	
5	ハンドテープ カッター		
6	ビニールテープ @30×7		
7	カラーハリガネ 1kg#16 @680	2	
8	銅針金 #14		
9	NBしゅろ縄 赤 3×10		
10	スチール踏台 3段 テーブル	2	
11	折込鋸ケース	2	
12	アルス万能鋸 TL-27		
13	延長ドラムコード(ハタヤ)		
14	ヘルメット(タザワST01)	3	
15	手箕 小 大	各1	

メモ

・チェーンソー・投光器・ツルハシ・ガソリン缶・発電機・エンジンウェルダー
防災に必要な道具がありませんでした。組長会議にて決めていきます。

倉庫No.3-2(さつき台)

No.	内容	数量	備考
16	軍手 1 ダース	2	
17	ビニール薄手 3 双組	2	
18	使い捨てビニール手袋		
19	布テープ		
20	Cベンリー フックW 2		
21	丸椅子	20	
22	折りたたみ腰掛	6	
23	台車	2	
24	アレルギー対応食 マジックライス保存食 わかめご飯(50食箱入り)	1	賞味期限 2029 年 12 月
25			
26			
27			
28			
29			
30			

メモ

倉庫No.4-1(すみれ台)

No.	内容	数量	備考
1	発電機(ガソリン)	1	
2	ガソリン缶(5リッター用)	1	空缶
3	ハンドマイク	1	
4	ブルーシート	6	
5	クーラーボックス	1	飲み物を冷やす
6	発泡スチロールケース	3	飲み物を冷やす
7	テント(設営部材あり)	1式	
8	折り畳みリヤカー	1	
9	CMハロゲン投光器	1	
10	アレルギー対応食 マジックライス保存食 わかめご飯(50食箱入り)	1	賞味期限 2029,10月
11	簡易トイレ	4箱	
12	プラスチック バケツ	2	
13	金属 バケツ	3	
14	メガホン(青色)	5	
15	軍手	36組	

メモ

倉庫No.5(ひまわり台)

No.	内容	数量	備考
1	テント一式、テント関係収納箱	1	
2	防災用油圧ジャッキ	1	
3	防災用バケツ(ブリキ)	4	
4	防災用ラジオ付強力ライト	2	
5	防災ロープ(白色)	1	
6	懐中電灯	2	
7	ボール	4	
8	スコップ	4	
9	毛布	2	
10	ゴザ	6	
11	ビニール紐(大・小)	13	
12	非常食	200	
13	水	1箱	
14	ブルーシート	3	
15	誘導灯、電池	5	
16	アレルギー対応食 マジックライス保存食 わかめご飯(50食箱入り)	1	賞味期限 2029,12月

メモ

非常食が全世帯分足りていない。購入の必要あり。

倉庫No.6ー1(はぎの台)

No.	内容	数量	備考
1	剣先スコップ	3	
2	バール	3	
3	紙コップ	50	
4	紙皿	10	
5	フォーク	12	
6	割りばし	50	
7	水ペットボトル 2L	12	賞味期限切れのため、生活用水として使用
8	アレルギー対応食 マジックライス保存食 わかめご飯(50食箱入り)	1	賞味期限 2029.12月
9	防災台帳(各丁目)	2	
10	防災台帳保管ケース(鍵付き)	1	
11	湯呑	多数	
12	ハンドスピーカー	1	
13	天幕	1式	
14	防水シート	3	
15	ゼッケン(メッシュベスト)	24+	
16	机	1	

メモ

器具としては、防災用トングがあれば安全かもしれない。

倉庫No.6-2(はぎの台)

No.	内容	数量	備考
17	椅子	3	
18	固締ひも(トラロープ)	若干	
19	メガホン	4	
20	簡易テント	1	
21	パトロールライト	6	
22	防犯ベスト	5	
23	帽子(防犯・防火防災)	9	
24	ゴミ袋(不燃物)	31	
25	ゴミ袋(可燃物)	228	
26	一斉清掃市指定ゴミ袋	27	
27	土のう袋	2	
28	紐	14	
29	バケツ	4	
30	黄色ベスト	1	
31	黄色帽子	1	

メモ

倉庫No.6-3(はぎの台)

No.	内容	数量	備考
32	台車	4	
33	塵取り	2	
34	箒	2	
35			
36			
37			
38			
39			
40			
41			
42			
43			
44			
45			
46			

メモ

倉庫No.7(ききょう台)

No.	内容	数量	備考
1	剣先スコップ	4	
2	バール	4	
3	アレルギー対応食 マジックライス保存食 わかめご飯(50食箱入り)	1	賞味期限 2029,12月
4	軍手	多数	
5	バケツ	3	
6	メガホン	2	
7	手押し車	1	
8	懐中電灯	4	
9	パトロール誘導灯	12	
10			
11			
12			
13			
14			
15			

メモ

防災ラジオがありません。(引継ぎ資料には載っていたが、ありません)

倉庫No.8(ゆりの台)

No.	内容	数量	備考
1	ブルーシート	4	
2	イス	10	
3	スコップ	1	
4	ノコギリ	2	
5	テント	1	
6	保護マスク	8	
7	ガソリン 4L	1	
8	工具箱	1	
9	アレルギー対応食 マジックライス保存食 わかめご飯(50食箱入り)	1	賞味期限 2029,10月
10	ハンマー	1	
11	コードリール	1	
12	机	1	
13			
14			
15			
16			

メモ

ゆりの台集会所に保管。

倉庫No.9(ふじの台)

No.	内容	数量	備考
1	スコップ	3	
2	バール	3	
3	メガホン	2	
4	バケツ	3	
5	ロープ	1	
6	アレルギー対応食 マジックライス保存食 わかめご飯(50食箱入り)	1	賞味期限 2029,10月
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			

メモ

ふじの台集会所に保管。

倉庫No.10(パークホームズ)

No.	内容	数量	備考
1	スコップ	1	
2	長靴	1	
3	軍手	20	
4	バケツ	2	
5	テント	1	
6	ブルーシート	2	
7	ガムテープ	2	
8	ロープ	1	
9	紙コップ	20	
10	アレルギー対応食 マジックライス保存食 わかめご飯(50食箱入り)	1	100g×50袋 消費期限 2029.12月
11			
12			
13			
14			
15			

メモ

倉庫No.11(みずの坂第2)

No.	内容	数量	備考
1	アレルギー対応食 マジックライス保存食 わかめご飯(50食箱入り)	1	賞味期限 2029.12月
2	軍手	0	
3	紙コップ	50	
4	わりばし	50	
5	ガソリン発電機	1	
6	ガソリン携行缶	1	
7	誘導ライト	6	
8	拡声器	3	
9	縄ばしご	1	
10	ブルーシート	10	
11	テント	1	
12			
13			
14			
15			

メモ

倉庫No.12(みずの坂第3)

No.	内容	数量	備考
1	スコップ(シャベル)	5	
2	スコップ(小)	6	
3	一輪車	2	
4	ボール	5	
5	カラーコーン&ウェイト	8	
6	拡声器(メガホン)	2	
7	赤色誘導灯	14	
8	パトロールベスト(青色)	15	
9	パトロールベスト(緑色)	3	
10	パトロールベスト(黄色)	2	
11	バケツ	5	
12	アレルギー対応食 マジックライス保存食 わかめご飯(50食箱入り)	1	賞味期限 2029,12月
13			
14			
15			

メモ

倉庫No.13(みずの坂第4)

No.	内容	数量	備考
1	ガソリン発電機		
2	ガソリン缶		
3	防火バケツ	20	
4	災害用水性物質固め剤 1kg	32	コアプルパウダ ー
5	長靴	1	
6	オイル	1	
7	アルミバケツ	2	
8	アルミカート	2	折りたたみ式
9	アレルギー対応食 マジックライス保存食 わかめご飯(50食箱入り)	1	賞味期限 2029,12月
10			
11			
12			
13			
14			
15			

メモ

携帯トイレがあると良い。

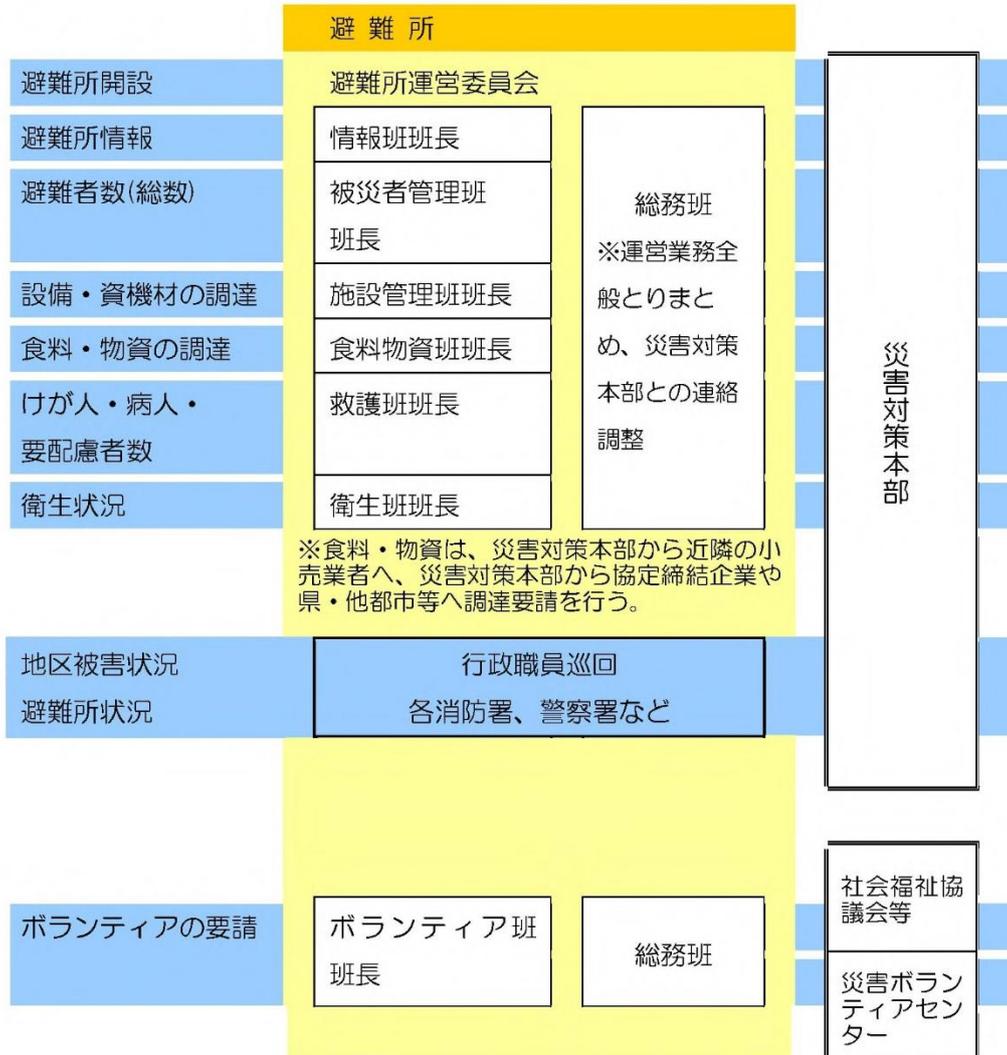
倉庫No.14-1(ライフガーデン)

No.	内容	数量	備考
1	紙コップ	100	
2	水 2L	17	
3	災害対策用備品	1	
4	アレルギー対応食 マジックライス保存食 (50食箱入り)	2	わかめご飯、ド ライカレー 消費期限 2028.4月
5	水タンク 10L	4	
6	携帯トイレ	115	
7	レスキューシート	1	
8	ラップ	2	大1,小1
9	割りばし	50	
10	ブリキバケツ	6	
11	ナイロンヒモ	10	
12	ガムテープ	2	茶1、白1
13	防災ラジオ	1	
14	BOX ティッシュ	5	
15	ハンドタオル	1	

メモ

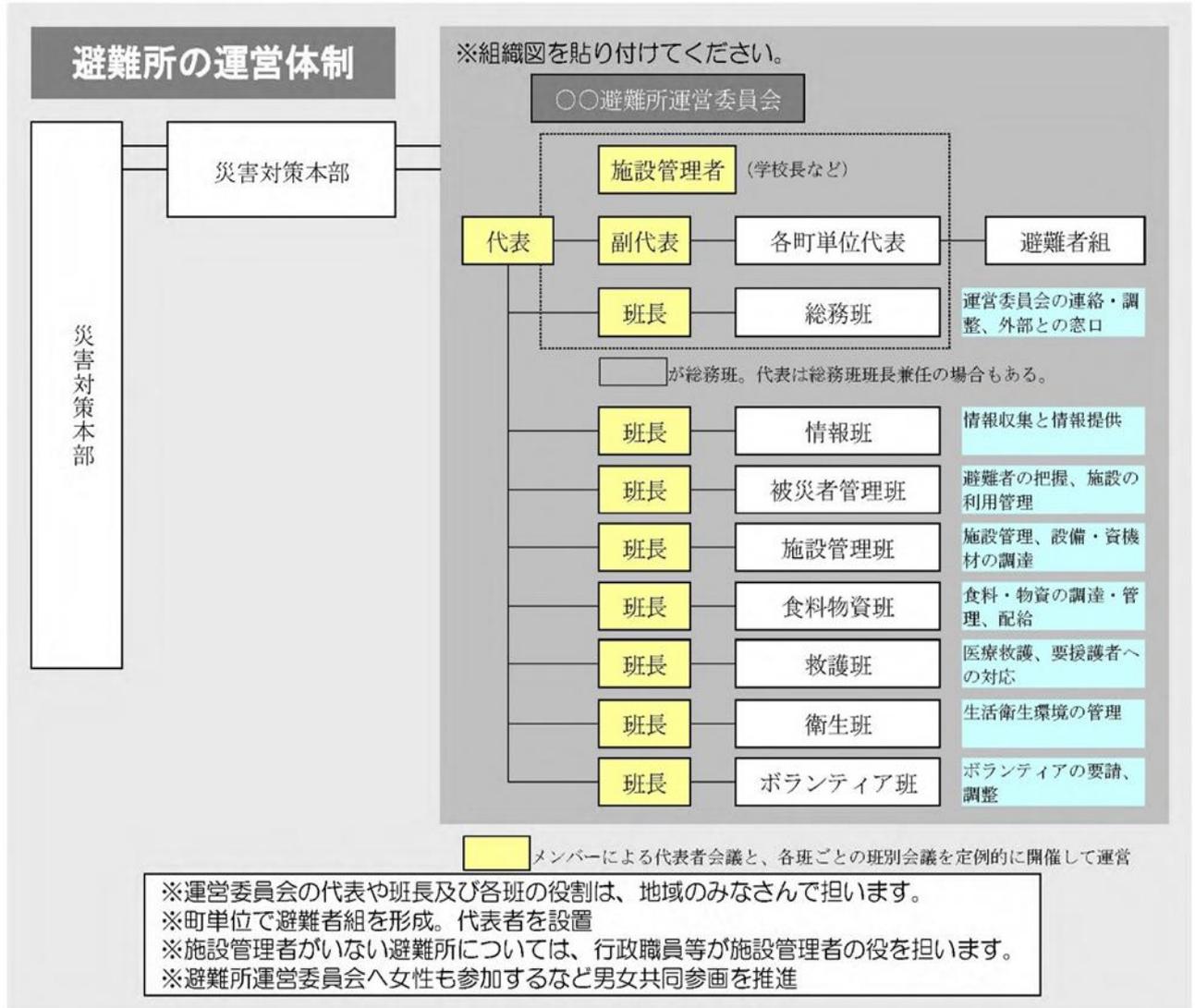
避難所開設～運営の情報伝達の仕組み

<各情報>



会議の開催

定例的に避難所運営について話し合う会議を開催します。



引用:三重県 避難所運営マニュアル(令和3年2月改訂版)

各班の役割

①代表者・副代表者の役割	<ul style="list-style-type: none"> ● 要配慮者への配慮 ● 管理・運営の申合せ ● 施設管理者及び災害対策本部との調整・統括 ● 避難所運営委員会の統括、組織内の連絡調整・指揮及び関係機関等との連絡・調整
--------------	--

要配慮者への配慮

* 避難所のルールは基本的に、避難所外避難者も含む避難者の話し合いで決まります。日ごろから要配慮者のことに関心の薄い地域の避難所では、障がいのある人などがつらい思いをすることになります。常に要配慮者に配慮しながら運営を行います。

管理・運営の申合せ

* 避難所を管理・運営するに当たり、施設管理者や災害対策本部と右表事項等について確認し、各班（班長）と情報を共有した上で、全避難者に伝え、円滑な運営に努めます。

* 運営委員においては、女性や障がいのある人等の意見も聞けるよう複数名の当事者及び介護者をメンバーに入れます。

(例)

申合せ事項	内容
トイレの利用方法	
ごみの排出方法	
食料・物資の配分方法	
喫煙場所	
起床・消灯時間	
ペットについて	
避難所内の警備管理体制	
建物内火気厳禁	

施設管理者及び災害対策本部との調整・統括

* 各班からの要請事項について、代表者は、総務班を指揮し、施設管理者及び災害対策本部に連絡し、対応について調整します。

* 災害対策本部からの連絡事項について、各班（班長）へ伝達し、必要に応じた避難者への情報提供を調整・統括します。

避難所運営委員会の統括、組織内の連絡調整・指揮及び関係機関等との連絡・調整

* 避難所運営が円滑に進むよう避難所運営の総括を行い、避難所運営委員会のメンバーへの確かな指示を行います。

* 避難所内の状況を把握し、必要事項を協議し、決定します。また、避難所運営に関係する他の関係機関等との連絡・調整を行います。

② 総務班の役割

- 運営委員会内の連絡・調整
- 代表者会議の準備・記録
- 災害対策本部及び関係機関との連絡・要請窓口
- 外部との窓口
- 避難者からの意見・要望の受付
- 避難所外避難者からの意見・要望の受付

運営委員会内の連絡・調整

* 避難所運営委員会の各班の活動が円滑に進むよう連絡・調整を行います。必要に応じて、資料作成などを行います。

代表者会議の準備・記録

* 運営委員会の事務局として、代表者会議の開催連絡や資料作成などを行います。また会議の記録を作成します。

災害対策本部及び関係機関との連絡・要請窓口

* 各班からの要請を受け、代表者の指揮により、災害対策本部及び関係機関へ連絡します。
(7ページ参照)

外部との窓口

* 外部から提供される物資や情報を受け付けます。
* マスコミ等に対しては、避難所では原則的に受け付けず、災害対策本部に行ってもらいます。

避難者からの意見・要望の受付

* 意見箱を設置するなど、避難所運営等に関する避難者からの意見や要望を受け付け、代表者会議へ報告します。
* 特に女性や外国人、障がい者、介護が必要な高齢者、妊産婦、乳幼児などの要配慮者に対しては、ニーズを十分に把握できるよう関係者や本人から意見が受け付けられる体制を作り、代表者会議へ報告します。

避難所外避難者からの意見・要望の受付

* 避難所に避難している方と同様に、意見箱を設置するなど、物資の要望や配給方法、情報伝達方法等に関する避難所外避難者からの意見や要望を受け付け、代表者会議へ報告します。
* 特に女性や外国人、障がい者、介護が必要な高齢者、妊産婦、乳幼児などの要配慮者に対しては、ニーズを十分に把握できるよう関係者や本人から意見が受け付けられる体制を作り、代表者会議へ報告します。

③ 情報班の役割

- 情報収集と総務班との連絡・調整
- 収集した情報の多様な手段での避難者等への提供
- 要配慮者や避難所外避難者に配慮した情報提供
- 外部への避難者情報の提供

情報収集と総務班との連絡・調整

* 避難所を中心とした、地域の被災状況や生活状況、復旧状況に関連する情報を収集します。収集した情報を必ず時刻と発信元を記録したうえで、総務班を通じて、災害対策本部へ連絡します。

収集した情報の多様な手段での避難者等への提供

* 収集した情報や災害対策本部からの情報を整理し、時刻や場所等を明示して、代表者の指示のもと、掲示板や施設内放送、災害対策本部を通じた臨時災害放送局からの放送等、多様な手段によって避難者等へ提供します。

* 復旧・復興の日程の情報収集と伝達を重視して行います。

* 災害時は停電等により外部からの情報も途絶する恐れがあります。災害対策本部からの情報とともに、PC やテレビ、ラジオなどあらゆる手段で常に情報が入手できる状態を確保します。

要配慮者や避難所外避難者に配慮した情報提供

* 要配慮者（外国人や視覚障がい・聴覚障がい・知的障がいのある人など）や避難所外避難者にも情報が行きわたるように、多様な手段を使って情報提供します。

* 帰宅困難者に対しても、帰宅支援のための鉄道等の移手段の情報等を提供します。

外部への避難者情報の提供

* 避難者から提供された安否確認情報及び外部から問合せのあった情報を整理して貼り出します。管理班と連携して行います。

④ 被災者管理班の役割

- 避難者の把握・リストの作成、避難者等の入退所管理
- 訪問者の受付、マスコミ等部外者の入出管理
- 郵便・宅配便の受付・避難者への手渡し等

避難者の把握・リストの作成、避難者等の入退所管理

* 避難所の避難者の状況をできるだけ正確に把握するため、町単位で受付を設置して、「避難者名簿」を作成して総務班を通じて災害対策本部へ連絡します。

「避難者名簿」は、避難所外避難者、避難所への入所希望者を問わず提出してもらいます。

- 避難者世帯ごとの名簿作成
- 観光客等帰宅困難者のリスト作成
- 要配慮者の状態別リスト作成

訪問者の受付、マスコミ等部外者の入出管理

* 避難所への訪問者（避難者への面会など）及びマスコミ等部外者の入出を管理します。

郵便・宅配便の受付・避難者への手渡し等

* 外部からの郵便・宅配便や避難者への手渡しなどの受付、電話などによる安否確認等の問合せや避難者の呼出しに対応します。

郵便・宅配便を受付で対応する場合

郵便物等受付票にて受付

電話での問合せへの対応

問合せ受付票にて対応

⑤ 施設管理班の役割

- 施設の警備による防犯、危険箇所への対応
- 施設利用場所の選定と利用計画の作成

施設の警備による防犯、危険箇所への対応

- *施設・設備について、定期的の確認します。余震などにより新たな危険な箇所が出た場合には立ち入り禁止にします。
- *巡回等により、防犯・防火に努めます。女性や子どもは、人目のない所やトイレ等に1人で行かないように注意喚起します。

ごみの集約、清掃	ごみ集積場の設置、分別等の周知徹底
トイレの利用管理	トイレの設置、使用についての注意事項を貼り出し、避難者全員で清掃当番を決める。

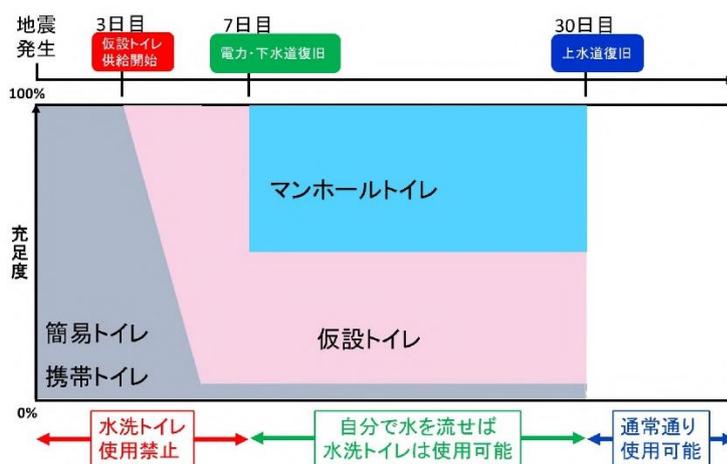
トイレの利用方針

- 洋式トイレは高齢者、障がいのある人を優先にします。
- 断水時は、ポリ袋に新聞紙を入れ、便器にかぶせて使用します。
- 汚物が袋に入ったらポリ袋ごと捨てます。

施設利用場所の選定と利用計画の作成

- *運営上必要となるスペースを確保し、既に避難者が占有している場合には、事情を説明して移動してもらいます。
- *要配慮者については、特別な配慮が必要な方もいますので、状態に応じた割り振り等を考え、利用計画を作成する必要があります。
- *施設管理者のアドバイスのもと、マンホールトイレ等や仮設トイレの設置場所や物資・食料の保管場所、トラック等の駐停車場所、荷おろし場所など様々な避難所の施設利用の場所選定と利用計画を作成します。

トイレ確保モデル



出典：中村洋平「災害時のトイレの確保に関する基礎的研究」。

三重大学生物資源学部卒業論文（指導教員：水木千春、葛葉泰久）、2019.03。

国土交通省「マンホールトイレ整備・運用のためのガイドライン」（2016年3月）を基に作成

マンホールトイレについては、汲み取りが不要な場合があり、仮設トイレより衛生的といえるが、設置の際には下水道と汚水処理施設が被害を受けていないなどの確認が必要である。

また図中の物資の供給開始や電力等の復旧の時期については見込みであり、さらに時間を要することが予想されている地域もある（参考：三重県防災対策部「地震被害想定調査結果（リスク関係）の概要について」2014年3月）。

⑥ 食料物資班の役割

- 救援物資・日用品物資の調達・管理
- 避難者への配給
- 避難所外避難者への配給方法の掲示・配給

救援物資・日用品物資の調達・管理

- *各班と連携して、避難者のニーズを把握し、必要と認められるものについては、災害対策本部と連携して物資を調達します。不足物資がある場合は、内容、数量をとりまとめて総務班を通じて災害対策本部に連絡します。また救援物資等が直接避難所へ到着した場合は、総務班を通じて災害対策本部へ連絡します。
- *要請した物資が搬送されたら数量などを把握して、物資保管場所へ種類別に保管します。保管場所の鍵は物資班長が管理します。
- *受入作業は重労働となるので、避難者やボランティアに協力を呼びかけましょう。

避難者への配給

- *物資の配給は、配給ルールを決め、可能な限り全員が納得するように配慮して行います。
- *配給においては、避難者の協力を得て行います。配給方法は窓口配付や代表者の配付など、混乱を防ぐ方法を物資によって工夫し、高齢者、障がいのある人、乳幼児など特別なニーズに対しては個別に対応します。
- *女性用下着や生理用品等の配付は、女性が担当するなどの配慮をしましょう。
- *外国人で宗教上食べられないものがある方や、食物アレルギーのある方などについても、個別に対応する必要があります。

避難所外避難者への配給方法の掲示・配給

- *救援物資は、避難所に訪れる避難所外避難者に対しても、訪れることが出来ない避難所外避難者に対しても、様々な配慮し配給方法を掲示して配給します。

⑦ 救護班の役割

- 傷病者への対応
- 要配慮者への対応
- 避難者の健康管理（感染対策、疾病予防）

□対応に当たっては、避難所及び地域で専門の資格を持った人（看護師、介護士、手話、外国語など）を募り、従事者として加わってもらいます。（受付に専用コーナー設置）

傷病者への対応

- * プライバシーに配慮しながら、避難所の傷病者、体調不良者の状況を把握し、総務班を通じて災害対策本部に連絡します。
- * 機能している医療機関での受診を基本として、必要に応じて医療救護班の派遣について、総務班を通じて災害対策本部に相談します。（※発災直後から数日間は、医療機関への医療救護班の派遣が優先されます。避難所付近の受診できる医療機関情報をできる限り把握し、病人やけが人への緊急対応に備えます。）
- * 避難所内に応急救護スペースを確保し、応急処置をします。必要に応じ、総務班を通じて災害対策本部に要請し、医薬品、医療・衛生器材を調達します。

重症者などの場合

119 番通報または災害対策本部に連絡、必要に応じて救急隊や医師・医療救護班の到着までの応急処置

要配慮者への対応

- * 災害対策本部と連携し、要配慮者の生活支援・介護を行います。必要に応じ、総務班を通じて災害対策本部等に専門職員や専門ボランティア派遣の要請を行います。また軽易なボランティア支援については、災害ボランティアセンターに派遣相談します。
- * 声かけなどにより、定期的に健康状況や困っている状況等を確認します。

避難所での介護や支援が困難な場合

福祉避難所との連携、移送を要請

避難者の健康管理（感染対策、疾病予防）

- * 災害対策本部体制が整った段階では保健師等が避難所等を巡回し、定期的に避難者の健康管理、健康相談、栄養指導、口腔ケア・相談等を行います。救護・要配慮者班でも、定期的にすべての避難者の心身の健康状態を確認します。必要に応じて保健師、医療機関、災害対策本部に総務班を通じて連絡し、適切な指示を受けましょう。
- * 衛生班と協力して、感染症予防策や、感染症患者発生時の対応、疾病予防について検討できているかを確認しましょう。

健康観察のポイント

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 外傷を受けていないか | <input type="checkbox"/> 眠れているか |
| <input type="checkbox"/> 食事・水分摂取量は足りているか | <input type="checkbox"/> 咳・熱・下痢などの症状はないか |
| <input type="checkbox"/> 話し相手はいるか | <input type="checkbox"/> トイレに行けているか |
| <input type="checkbox"/> 脱水（口渇、口唇・皮膚の乾燥、尿量の減少、頭痛等）の兆候はないか | |

⑧ 衛生班の役割

- 避難者の健康管理（感染対策、疾病予防）
- 生活衛生環境の管理

避難者の健康管理（感染対策、疾病予防）

- *感染症を予防するため、基本的には流水による手洗いを励行します。水道が使用不可の場合は擦式アルコール消毒による手指消毒で対応しますが、水が確保できた場合は、流水による手洗いを行いましょう。また霧吹きなどで水をスプレーするなど乾燥防止に努めます。
- *トイレ前や手洗い場等に消毒液を配置し、「感染症予防（手洗い・消毒の励行）」を表示し、うがいや手洗いの励行を周知します。手洗い用消毒液は子どもの手の届かない場所に設置します。
- *手拭き用にペーパータオル等を設置し、タオルの共用はしないよう推進します。
- *消毒液・マスク・トイレットペーパー・ペーパータオルの在庫状況を把握し、早めに物資班へ補充を依頼し確保します。
- *食後の歯みがきとブクブクうがいの励行を推進しましょう。
- *体調不良者が出た場合には、スタッフに報告するよう周知しましょう。

生活衛生環境の管理

- *食料の衛生管理について、食器は使い捨てること、食べ残しは取り置きせずその日のうちに捨てること、消費期限を過ぎたものは捨てることを避難者へ周知徹底します。
- *ゴミ収集の管理及びゴミの処理（分別・生ゴミの処理）を行います。
- *トイレと居住空間の2足制を導入します。
- *管理班と連携し、定期的にトイレの状況を把握、総務班を通じてくみ取りを依頼します。
- *布団の管理（日中は敷きっぱなしにしない、晴れた日には日光干しや通風乾燥など）や定期的な清掃を呼びかけます。
- *清潔を保つために温かいおしぼりやタオル等で身体を拭いたり、足や手など部分的な入浴を導入し、推進します。また、入浴施設等生活衛生関連施設に関する情報収集及び提供に努めます。
- *必要な物資を物資班に要請するなど、ハエや蚊などの対策をします。
- *防塵マスクの着用（手に入らない場合はマスクなど）を呼びかけて、ほこりや粉塵などの吸引を防ぐとともに、管理班と連携して粉塵の発生をおさえます。また、粉塵などの吸引で咳、痰、息切れが続く人がいないか配慮します。
- *定期的な換気を推進します。

⑨ ボランティア班の役割

- ボランティアニーズの把握・受付
- ボランティアの要請
- ボランティアの配置・調整

ボランティアニーズの把握・受付

- * ボランティアの応援について、依頼票にて受け付けます。
- * 受付・相談コーナーを設け相談を受け付けるとともに、各班と連携してニーズを把握します。

ボランティアの要請

- * ボランティアの応援の要請を総務班を通じて、災害ボランティアセンターに行います。

ボランティアの配置・調整

- * 派遣されてきたボランティアを受け付け、体調確認と活動の振分けをします。ボランティアの活動に関する要請等を調整します。

避難所にボランティアが直接来た場合の対応

- 万が一に備えて、ボランティアの方に保険に入っただけが必要です。
- 災害ボランティアセンターで登録を済ませるよう依頼しましょう。
- 既に保険に加入されている方が来られた場合も、総務班を通じて、災害ボランティアセンターで登録していただくことを促しましょう。

今日からできる食品備蓄。ローリングストックの始め方

皆さんは万一の災害に備え、食品の備蓄をしていますか。大きな災害が起きると、物流が止まり、スーパーやコンビニでも食品が手に入りにくくなります。しかし「備蓄」ときくと、何から始めたらいいのかわからなくて難しく感じるかもしれません。そこで、何をどれだけ、どういう方法で備蓄するのか。気軽に始められる食品備蓄のコツを紹介します。

目次

- 1 なぜ、食品の家庭備蓄が必要なの？
- 2 何をどれだけ備蓄すればいい？必需品は？
- 3 簡単！ローリングストックを始めよう
- 4 乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある人は？

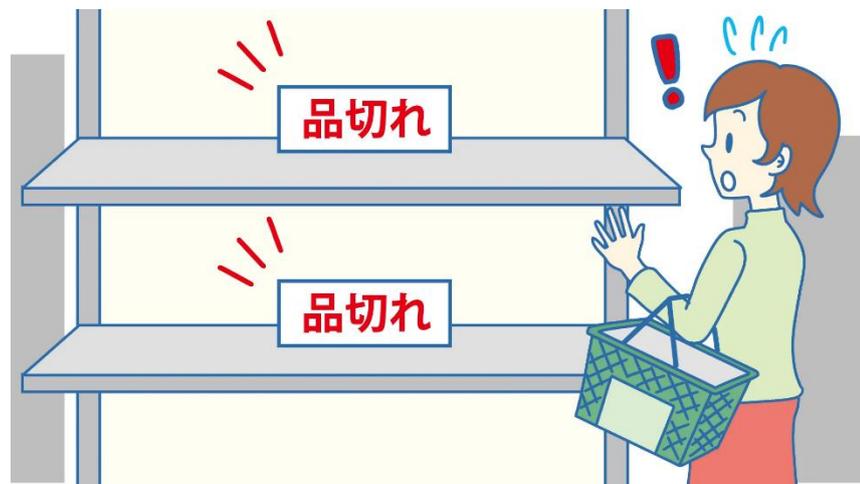


1 なぜ、食品の家庭備蓄が必要な？災害などで食料が手に入りにくくなったときに備えるため

いつ起こるかわからない台風や地震、豪雨などの大きな災害。いざ災害が発生すると、電気、ガス、水道などのライフラインが使えなくなったり、道路ががれきで塞がれたり水没したりして、物流が機能しなくなったりするおそれがあります。

過去の例によれば、災害発生からライフラインの復旧まで1週間以上かかるケースがほとんどです。また、災害支援物資が届かないことや、スーパーやコンビニで食品が手に入らないことが想定されます。

このため、最低でも3日分、できれば1週間分くらいの食品を家庭で備蓄しておくことが重要です。万が一、日常生活とかけ離れた事態が起こったとしても、いつもと変わらない、温かく栄養バランスのとれた食事があれば、心と体が満たされ、前向きな思考と元気に活動するためのエネルギーが湧いてきます。



2 何をどれだけ備蓄すればいい？必需品は？水、カセットコンロは必需品。食品は栄養バランスを考えて1人1週間分の備蓄を

家庭にある食品をチェックし、栄養バランスを考え、家庭の人数や好みに応じた備蓄内容や量を検討しましょう。

大人2人、1週間分の家庭備蓄の例は、次のとおりです。

必需品

発災後は、ライフラインが停止する可能性があります。水とカセットコンロなどの熱源は必需品です。

水は、飲料水と調理用水として1人1日おおよそ3L程度必要です(※)。

水道水は、塩素による消毒効果があり、3日程度は飲料水として使えます。保存するときは、清潔な容器に口いっぱい入れ、しっかりフタをして涼しい場所に置きましょう。

そのほか、ペットボトルや缶入りのお茶・清涼飲料水などがあると便利です。

カセットボンベは、1人で1週間当たり約6本必要です。お湯を沸かしたり、レトルト食品を温めたり、カップ麺などを食べられます。温かい食事は身体も温まり、緊張感や不安も和らげてくれます。

※湯せん、食品や食器を洗ったりする水は別途必要



【例】大人2人分の場合

- 水 2L×6本×4箱
(1人1日3L程度)
- カセットコンロ、ボンベ×12本
(1人1日1本弱程度)

主菜

災害直後は、炭水化物ばかりになりがちで、栄養バランスが崩れ体調不良や病気になる可能性があります。そこで、手軽にタンパク質をとれる上に長期保存できる缶詰を備えておきましょう。ツナ、サバ、イワシ、サンマなど魚介の缶詰や、コンビーフ、牛肉の大和煮、焼き鳥などの肉類の缶詰がおすすめです。また、肉や魚を使ったレトルト食品もおすすめです。



【例】大人 2 人分の場合

- 肉・野菜・豆などの缶詰×18 缶
- 牛丼の素やカレーの素などのレトルト食品×18 個
- パスタソースなどのレトルト食品×6 個

主食

ごはん・パン・そば・うどんは、エネルギー源になります。



【例】大人 2 人分の場合

- 米 2kg×2 袋
- カップ麺類×6 個
- パックご飯×6 個
- 乾麺(そうめん 300g×2 袋、
パスタ 600g×2 袋)

副菜と果物

野菜不足からビタミン、ミネラル、食物繊維などの栄養素がとれず、便秘・口内炎などに悩んだという声もあります。そこで、ビタミン、ミネラル、食物繊維をとるために野菜を常備しておきましょう。じゃがいも、たまねぎ、かぼちゃなどの日持ちする野菜を多めに買い置きし、野菜ジュースやドライフルーツなども、あるといいでしょう。



【例】

- 梅干し、漬物、日持ちする野菜類
- 野菜の缶詰、野菜ジュース
- りんごやみかん、柿など日持ちのする果物
- 果物の缶詰
- 果物のジュース
- ドライフルーツ

その他



あめ、羊羹、チョコレート、ビスケット、せんべい、スナック類の菓子・嗜好品

みそ、しょうゆ、塩、砂糖、酢、食用油、マヨネーズ、ケチャップなどの調味料

インスタント味噌汁や即席スープ

3 簡単！ローリングストックを始めよう日常で食べているものを消費しながらストックする「ローリングストック」がおすすめ

食品の備蓄は簡単に、誰でも無理なく始められます。ふだん食べているカップめんや缶詰、インスタント味噌汁など少し多めに買い置きし、賞味期限の古いものから消費し、食べたならその分を買い足すだけです。

備蓄のコツは、3 つです。

- まずは、ふだん食べている食材を多めに買って、蓄える
- ふだんの食事で食べる
- 食べたなら買い足して、補充する

蓄える→食べる→補充することを繰り返しながら常に一定量の食品を備蓄する方法をローリングストックといいます。

キャンプや山登りなどのアウトドアでも使える食品もありますので、ローリングストックを日常生活の一部に取り入れてみましょう。



4 乳幼児や高齢者、持病・アレルギーのある人は？それぞれの人に合った食品を最低 2 週間分、備蓄することが重要

災害時には、乳幼児や高齢者、食べる機能(かむこと・飲み込むこと)が弱くなった人、慢性疾患の人、食物アレルギーの人などへの配慮が必要です。災害時だからこそ、このような人の食事は大切になりますので、できるだけふだんの状態に近い食事がとれるように備えておきましょう。ふだんから備えをしておくと、いざという時の安心感が違います。

東日本大震災では、鶏卵・牛乳・小麦を除去したアレルギー対応食品を、1 か月以上入手できなかった人がいます。それぞれの状況にあわせ、少なくとも 2 週間分の備蓄が必要です。

乳幼児の備え



◆ミルクの備え

どうしても母乳で足りない分は、粉ミルクや液体ミルクを活用することもできます。そのため、粉ミルクと哺乳ビン、紙コップや使い捨てのスプーンを備えておくと安心です。

◆離乳食の備え

びん詰やレトルトの離乳食を多めにストックしておきましょう。またレトルトの離乳食はふだんから食べ慣れておくことも大事です。



好きな食品や飲み物

こどもが日ごろから好きな食品や飲み物を備えておくと、災害時でもリラックスしたり安心したりできます。

高齢者の備え



一般の家庭の備えとそれほど大きな違いはありません。ただ、体力が落ちたときや食欲がなくなったときなどに備え、レトルトのおかゆやインスタント味噌汁などがあると安心です。体が弱ったときにどんなものが食べたくなるかを想像し、備えましょう。

食べる機能が弱くなった人の備え

かむことや飲み込むことなど食べる機能が弱くなった人や、栄養状態がよくない人を対象にした介護食品(スマイルケア食)を活用しましょう。レトルトの介護食品やとろみ調整食品など食べる機能に応じて様々なスマイルケア食があり、ドラッグストアで購入できます。



慢性疾患の人の備え

慢性疾患の人は、災害時に症状が悪化しがちです。日ごろから、栄養バランスの良い食事を心がけ、食塩やアルコールを控え、肥満に気を付けておきましょう。

また、医師が処方した食事療法をふだんと同じように継続できるよう、備蓄する食品の内容を工夫しましょう。缶詰やインスタント食品、レトルト食品などは塩分が多いため注意が必要です。

食物アレルギーの人の備え

アレルギーの原因食物(アレルゲン)は、人によって異なります。利用される人のアレルゲンが含まれていない食品を選びましょう。

また、アレルギー対応食品は、災害時には特に手に入りにくくなるので注意が必要です。

例えば、アレルギー対応の粉ミルク、アレルギー対応の離乳食、レトルトなどのおかゆやごはん、缶詰・レトルト食品・フリーズドライ食品、好物の食品、飲み物を備蓄しておきましょう。

製品に含まれるアレルギー物質 (28 品目中)



小麦



鶏肉



カシューナッツ



乳



たまご



老若男女
国籍が異なる方でも
わかりやすい！

